



Hef- en tiltechnieken

Informatiebrochure voor patiënten





Waarom deze brochure?

Wie ooit rugpijn heeft gehad, wil het liefst vermijden dat de pijn terugkomt. Daarom verzamelden wij als ergotherapeuten slimme technieken om te heffen en te tillen zonder je rug al te veel te belasten. Want voorkomen is nog altijd beter dan genezen!

Hoe je deze brochure gebruikt

We vertellen je in deze brochure hoe je goed voor je rug zorgt. Dat betekent niet dat je nooit meer op een andere manier mag bewegen. Het laatste dat we willen is dat je minder gaat bewegen uit angst om iets fout te doen. Probeer de aangeleerde technieken toe te passen wanneer je eraan denkt of wanneer het kan. Vergeet je het een keer of is het niet gelukt? Wees dan niet te streng voor jezelf. Blijven bewegen, dat is het belangrijkste!

Veel succes!

De ergotherapeuten van ZAS



Heb je een fout gezien in een brochure?
Meld het ons via zas.be/fout-in-brochure

Voor wie is deze brochure?

01

Wat is de natuurlijke kromming van je rug?

02

Lang rechtstaan

03

Slim heffen en tillen

04

Maak je huis rugvriendelijk

05

Spiekbriefje: veelvoorkomende situaties

06

Voor wie is deze brochure?

Deze brochure is bedoeld voor mensen die willen vermijden dat hun lichaam overbelast geraakt bij een bepaalde beweging.

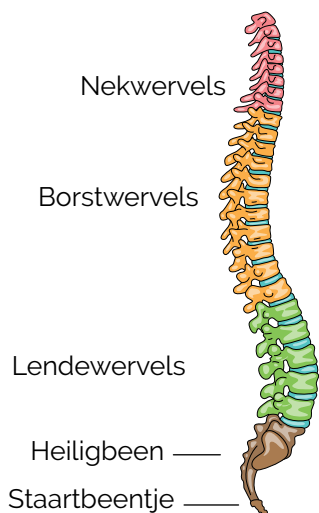
Pijn kan namelijk op verschillende manieren ontstaan:

- **Pijn door beweging**
Misschien doe je fysiek werk, waarbij je regelmatig voorwerpen tilt, herhaaldelijk dezelfde beweging doet of lang moet rechtstaan. Dan kan je rug of nek overbelast raken, met pijn als gevolg. **De sta-, hef- en tiltechnieken in deze brochure kunnen dan het verschil maken.** Ze helpen je om je lichaam te gebruiken op een manier die minder belastend is.
- **Pijn door een gebrek aan beweging**
Soms ontstaat de pijn juist door een gebrek aan beweging. Wanneer je vooral zittend werk doet, is het belangrijk om elke 20 minuten een beweegpauze in te lassen. Doe je dat niet? Dan kan je pijn ontwikkelen, ongeacht de houding waarin je zit. **Deze pijn behandelen we niet in deze brochure.** Heb je rug- of nekpijn door een zittend beroep? Vraag dan advies aan je fysiotherapeut of ergotherapeut.

Wat is de natuurlijke kromming van je rug?

Bij alle hef- en tiltechnieken is het belangrijk dat je de neutrale fysiologische kromming van de rug behoudt. Die ziet eruit als een S:

- Je nek is hol.
- Je borst is bol.
- Je lende is hol.



Lang rechtstaan

Waarom is een goede houding belangrijk?

Wanneer je lang moet rechtstaan, kunnen je rug en je benen pijn gaan doen. Probeer dus de natuurlijke houding van je rug te behouden.

Dat doe je zo:

- Zet je voeten op heupbreedte.
- Verdeel je gewicht gelijk over beide benen.
- Houd je rug in een natuurlijke S-kromming.
- Span je buikspieren op.
- Span je bekkenbodem aan.
- Breng je schouders naar achteren.
- Trek je kin in.

Tips

- Draag goede schoenen.
- Verander regelmatig van houding.
- Je kan ook één been op een verhoging zetten. Dan kantelt je bekken vanzelf. Zo wordt de bocht in je onderrug kleiner, zonder extra inspanning.



Door voorwerpen op een slimme manier te tillen, spaar je de spieren van je rug.

Algemene tips

- **Verminder het gewicht**
Loop liever een keertje meer op en af, of draag de last met meerdere personen.
- **Zorg voor afwisseling**
Hoe vaker je dezelfde handeling doet, hoe groter de belasting voor je rug.
- **Verminder de afstand**
Hoe verder je een last draagt, hoe groter de belasting.
- **Draai met je hele lichaam**
Wanneer je draait, probeer dat dan zo veel mogelijk te doen met je hele lichaam in plaats van alleen met je rug. Laat je benen het werk doen. Je zal merken dat je rug zo minder belast wordt.

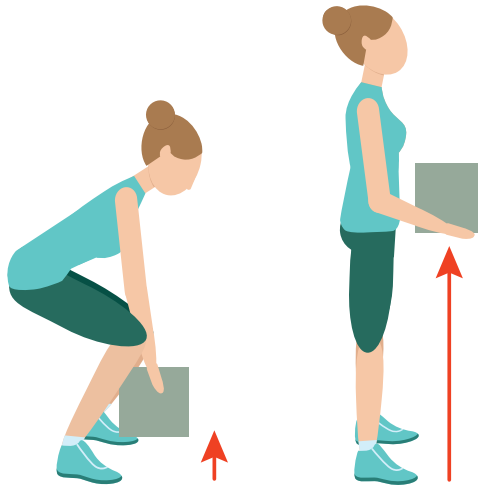
Basisprincipes

- Span je spierkorset aan.
- Creëer steunpunten.
- Verplaats je voeten.
- Beweeg vanuit je benen.
- Bewaak de natuurlijke kromming van je rug.
- Houd het voorwerp zo dicht mogelijk tegen je aan.

Techniek 1: de gewichthefferstechniek

Wanneer?

- Voor het optillen van zware voorwerpen.



Hoe?

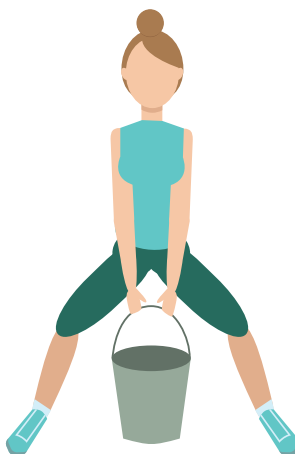
- Spreid je benen.
- Buig door je heupen en knieën.
- **Let op:** je knieën mogen niet voorbij je tenen komen. Anders belast je je lichaam te zwaar.
- Houd het gewicht dicht tegen je lichaam.
- Houd je rug in de natuurlijke S-kromming.
- Span je buik- en bilspieren aan.
- Til altijd vanuit je benen.
- Houd het voorwerp dicht bij je lichaam.

Tips

Zijn er geen handgrepen?
Kantel het voorwerp dan eerst
zijwaarts om betere grip te
krijgen. Let op de stand van
je voeten.



Heeft het voorwerp dat je wil
optillen maar 1 handgreep
(bijvoorbeeld een emmer)?
Til de last dan tussen je benen
en til met je beenspieren.



Techniek 2: de golfersbeweging

Wanneer?

- Voor het optillen van lichte voorwerpen.
- Om verder te reiken (bijvoorbeeld bij het afvegen van een tafel).



Hoe?

- Buig met je romp naar voren en strek 1 been naar achteren.
- Gebruik een gekruiste beweging (bijvoorbeeld: rechterbeen en linkerarm)
- Gebruik steunpunten.

Techniek 3: knielen

Wanneer?

Gebruik deze techniek wanneer je iets uit een lage kast haalt, iets op de grond wil oprapen of onkruid wil wieden.



Hoe?

- Zet een voet naar voren.
- Laat je achterste knie rustig op de grond zakken.
- Je voorste voet blijft stevig op de grond.
- Houd je rug recht en span je buikspieren licht op.

Techniek 4: uitvalspas

Wanneer?

Gebruik deze techniek om op te staan of iets op te heffen.



Hoe?

- Zet je voorste voet stevig neer en zak door je achterste knie.
- Gebruik eventueel steunpunten.
- Duw jezelf nadien omhoog.
- Je rug blijft recht.

Techniek 5: zijwaarts buigen en strekken

Wanneer?

Wanneer je een licht of middelzwaar voorwerp wil verschuiven over een korte afstand.



Hoe?

- Spreid je benen.
- Buig je ene been om het voorwerp op te nemen.
- Strek beide benen en schuif het voorwerp mee.
- Buig het andere been om het voorwerp verder te schuiven.

Techniek 6: voor- en achterwaarts buigen en strekken

Wanneer?

Wanneer je iets naar voren en naar achteren moet bewegen (bijvoorbeeld bij het dweilen of harken) of wanneer je een voorwerp naar je toe wil trekken.



Hoe?

Iets naar voren schuiven:

- Zet je voeten op heupbreedte en zet 1 been voor het andere.
- Verplaats je gewicht naar voren en buig je voorste been om iets naar voren te schuiven.
- Verplaats je gewicht naar achter en buig je achterste been om iets naar achter te schuiven.

Om iets naar achteren te trekken, zet je een been gestrekt naar voren:

- Je gebruikt die kracht om het voorwerp naar achteren te trekken.

Maak je huis rugvriendelijk

Deel kasten slim in

Plaats voorwerpen die je vaak gebruikt op een plek die je makkelijk kan bereiken zonder te bukken of ver te reiken. Zware spullen die je weinig nodig hebt, zet je lager. Lichte voorwerpen die je weinig gebruikt, kan je hoger zetten.

Gebruik hulpmiddelen

Zet je emmer bij het poetsen bijvoorbeeld op een stoel, zodat je niet altijd hoeft te bukken om je doek uit te spoelen. Of gebruik een opstapje wanneer je iets uit een hoge kast wil nemen.

Graag nog meer tips?

Contacteer je ergotherapeut voor advies op maat.

Spiekbriefje: veelvoorkomende situaties

- **Kleuter optillen?** > gewichthefferstechniek
- **Liggende baby van een speelmat heffen?** > knielen
- **Pen oprapen van de grond?** > golfersbeweging
- **Bak bier opheffen?** > gewichthefferstechniek
- **Een zak potgrond optillen?** > gewichthefferstechniek
- **Dweilen** > voor- en achterwaarts buigen en strekken
- **Over een tafel reiken?** > golfersbeweging
- **Onkruid wieden?** > knielen
- **Onder een tafel reiken?** > knielen
- **Stofzuigen?** > voor- en achterwaarts buigen en strekken
- **Kind in bad zetten?** > gewichthefferstechniek
- **Strijken?** > zijwaarts buigen en strekken
- **Harken** > voor- en achterwaarts buigen en strekken
- **Iets uit een lage kast nemen?** > knielen

Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal dotted lines.

ZIEKENHUIS aan de STROOM